

中学校体育授業における運動習慣の獲得を目指した授業づくり

～一過性運動に伴う快感情享受に着目して～

教職実践専攻・教科領域実践コース
学籍番号 22GP304 氏名 古川冬真

1 はじめに

平成 29 年改訂の中学校学習指導要領（保健体育編）¹⁾では、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することが教科目標とされている。それらの資質・能力として、運動の習慣化が挙げられ、運動習慣者となるためには、運動特有の楽しさ・喜びを頭と体で知っておくことが不可欠と考えられている²⁾。一方で、体育授業において「高揚感」の享受を繰り返し経験することで、運動セルフ・エフィカシー（以下、運動 SE）の向上に影響を及ぼし、その結果、運動習慣の獲得に繋がる可能性があることが報告されている³⁾。また、大学生体育授業における高揚感享受が長期的な肯定的感情及び運動 SE に影響を与えること⁴⁾、小学生体育授業における高揚感の積み重ねが長期的な肯定的感情及び否定的な感情に影響すること⁵⁾が報告されている。

これらのことから、体育授業において高揚感の享受を繰り返し行うことで、長期的な肯定的感情や運動 SE にポジティブな影響を与え、将来にわたる運動の習慣化へも影響を与える可能性が高い。そこで本研究では、運動の習慣化実現に向け、体育授業における高揚感享受を通し、肯定的感情や運動 SE の向上を意図した授業づくりを行い、生徒の快感情享受についての効果検証及び授業改善を行った。

2 効果検証のための基礎データの収集

運動習慣の獲得を目指した授業づくりに向けて、中学生の基礎データを収集するため、体育授業に対する好意度と運動 SE を把握することとした。

(1) 調査対象

調査は、Web アンケート（Google フォーム）を用い、実習校の弘前市立 A 中学校 1 学年、2 学年を対象に行った。

(2) 測定項目

① 体育授業の好意度（実施日 2022 年 10 月 18 日）

体育授業の好意度について、「あなたは体育が好きですか？」に対して、「とてもそう思う」「少しそう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」の 1 項目 5 件法に加え、「そう思った理由は？」について自由記述式で回答を求めた。

② 運動セルフ・エフィカシー（実施日 2022 年 10 月 6 日）

運動 SE の測定について、岡（2003）⁶⁾の運動 SE 尺度を用いた。運動 SE 尺度は、5 項目で構成され、忙しい、天気が良くない等の状況でも、運動を実践することができるという確信の程度を尋ねるものである。各項目は、「少し疲れているときでも、運動する自信がある」、「あまり気分がのらないときでも、運動する自信がある」、「忙しくて時間がないときでも、運動する自信がある」、「休暇（休日）中でも、運動する自信がある」、「天気が良くないときでも、運動する自信がある」である（うち 1 項目は無関係項目）。これらの各項目に「かなりそう思う」（5 点）から「全くそう思わない」（1 点）の自己評定による 5 件法（得点範囲は 4-20 点）で回答を求めた。なお、得点が高いほど運動 SE が高いことを意味する。

(3) 測定結果

① 体育授業の好意度の測定結果

体育授業の好意度について、第1学年62名、第2学年27名を対象にアンケート調査を実施した。その結果は、体育が好きと答えた生徒が76名、どちらでもない生徒が5名、嫌いと答えた生徒が8名であった。(表1)また、自由記述式アンケートの結果を表2に示した。

表1 好意度について

好き	76名(85%)
どちらでもない	5名(6%)
嫌い	8名(9%)

n=89

表2 自由記述から抽出された内容

好きと思った理由	嫌いと思った理由
動くのが楽しい(47名) みんなで運動できる(18名) 得意・好きなスポーツがある(12名) やったことがないスポーツができる(8名) できなかったことができるようになる(4名) 目標を達成する(3名) 教員(3名) 勝つことが楽しい(1名)	一緒にやるのはいいけどミスるとせめられそう 失敗して責められるのが嫌だから マラソンなど走る競技がいや 体育が得意じゃないから 疲れる なかなか思ったとおりにいかない できる人だけ楽しいから チームの差が大きいため コツがよくわからない 自分に自信がない 足を引っ張ってしまうから

() は記述内容に含まれていた人数を示す

② 運動 SE の測定結果

運動 SE について、1学年61名、2学年58名を対象に運動 SE 尺度を用いてアンケート調査を実施した。その結果は、1学年が 15.33 ± 3.57 、2学年が 14.60 ± 3.79 となった。(表3)

表3 運動 SE 得点

1 学年 (n=61)	15.33 ± 3.57
2 学年 (n=58)	14.60 ± 3.79

n は回答した生徒数

(4) 授業づくりの3つの視点

これらの結果を踏まえ、授業づくりの視点として、以下の3つの視点を考え、授業づくりに取り組んだ。

- | |
|---|
| ① 生徒同士の関係づくりに繋がる授業づくり
② 「できる」を多く経験する授業づくり
③ スポーツ経験がない生徒でも主体的・積極的に参加できる授業づくり |
|---|

3 実践 I

実践 I では、前述 2 の結果を受け、生徒間の関係性づくりを意図した授業を行った。

(1) 実践対象及び時期

2023年5月から6月にかけて、実習校である弘前市立 A 中学校第2学年3クラス合同の半数 35名(男子17名・女子18名)を対象に全6時間で陸上競技領域:「ハードル走」を行った。なお、授業実践では、実習校との関係から、第1・4回を実習校の実習指導担当教員が行い、それ以外の

4時間を筆者が行った。

(2) 関係性づくりを意図した授業実践の内容

本授業では、授業づくりの3つの視点に挙げた①生徒同士の関係づくりに繋がる授業づくりに焦点化して授業を行った。関係づくりの視点から、ジグソー学習⁷⁾の「ジグソー法」モデルを用いて授業を構成した。ジグソー法とは、教育目標を達成するために協力する対人技能を発達させて学級・ホームルーム体制を構築し、さらにより楽しく互いを尊重する姿勢を向上させるねらいがあり、1つの明確な問いについて、学習者同士が協力し合い、調べ学習や教え合いを通じて学習を進めていくものである。1時間目はオリエンテーションとハードルに慣れることを目的とし、ミニハードル、高さを低くしたハードル、少し高さのあるハードルの3種類を自分で選んで挑戦させた。2時間目では、1人1本タイム測定を行い、50m走との差を見て現状を把握させた。3時間目では、ハードル走の主な技術をアプローチ・インターバル、ハードリングの2つに分け、各班にそれぞれの技術について調べるメンバーを決めさせて調べ学習を行い、残りの時間を使って実践を行った。4時間目では、前時の振り返りと取り組みの改善を話し合い、タイム測定を行った。5時間目は、調べ学習等で学んだことを、相互に教え合う時間とした。6時間目では、タイム測定を行い、これまでの成果を比較できるようにして、学びの成果を確かめられるように設定した。授業実践の概要を表4に示した。

表4 授業実践の概要

時	ねらい	題材	授業の流れ
1	ハードルに慣れよう。	オリエンテーション	ガイダンス
			動画視聴
			ハードルを体験
2	現在地を把握しよう。	現状把握	班決め
			準備運動
			タイム測定（動画撮影）
3	自己のタイムを少しでも早くするには①	調べ学習、練習①	グループで課題への調べ学習
			各グループでの実践練習
4	自己のタイムを少しでも早くするには②	調べ学習、練習②	前時の確認、共有
			練習
			タイム測定
5	調べたこと、身に付けたことを教え合おう。	教え合い活動①	準備運動
			各班で教え合い
6	変化を実感しよう。	記録会	練習
			記録会
			ふりかえり

(3) 検証内容

① 体育授業における快感情享受について

本研究では、体育授業における快感情享受について、荒井ら⁸⁾のWaseda Affect Scale of Exercise and Durable Active（以下、WASEDAとする）を用い検証を行った。WASEDAは、「否定的感情」、「高揚感」、「落ち着き感」の3因子4項目、全12項目で構成されており、回答は「かなり感じる」（5点）から「全く感じない」（1点）の自己評定による5件法で回答させるものである。なお、本検証では、「高揚感」因子4項目について、毎回の授業開始時（集合時）及

び終了時（まとめ・解散前）に調査を行った。「高揚感」の調査は、筆者が担当した授業時のみ調査を行った。

② 生徒の関係性の検証

体育授業における生徒同士の関係性を検討するため、佐々木（2003）の体育適応感尺度を用いた⁹⁾。この尺度は、「連帯志向」（8項目）と「体育適応」（6項目）の2つの下位尺度から構成され、「連帯志向」には、「体育の時間はできるだけ友だちと活動するようにしている」、「励まし合ったり 教え合ったりする友だちがいる」といった内容が含まれ、体育授業内の友人（仲間）との対人関係に対する適応感について、「体育適応」には、「体育の授業に満足している」、「体育の先生に対しては親しみを感じる」といった内容が含まれ、体育授業の学習内容や教師との関わりに対する適応感について調査する尺度である。回答は、「とても思う」（5点）から「全くそう思わない」（1点）の5件法で回答させるものであり、それぞれの合計得点から生徒を適応状態別に「連帯型」「マイペース型」「遊び型」「脱連帯型」の4タイプに分類する。なお、この調査は第1回目授業開始時（単元前）と第6回目授業終了時（単元後）に調査を行った。

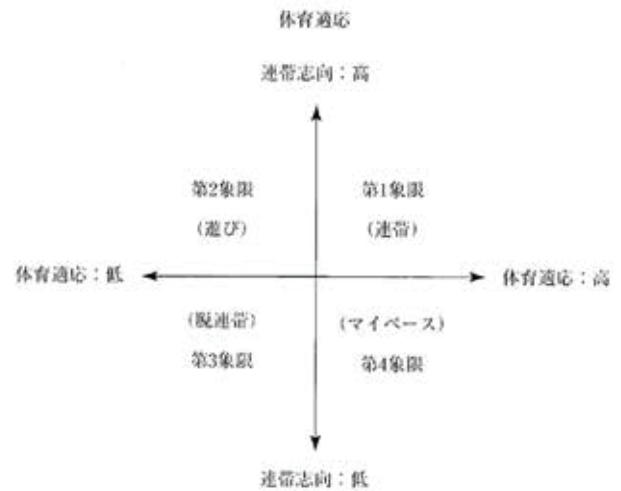


図1 体育授業に対する適応の類型（佐々木，2003より抜粋）

(4) 結果

① 授業開始時及び終了時の「高揚感」得点の変化

4回の授業開始時及び授業終了時の「高揚感」の平均得点について、対応のあるt検定を用いて検討を行ったところ、有意な関係が認められた ($t=-14.21, df=3, P=0.00$)。（表5）

② 「体育適応感」の推移

単元前における「体育適応感」得点について、2つの因子得点から本研究の対象者である生徒を4タイプに分類した。本授業実践前の生徒の適応状態を4タイプに分類したところ、「連帯型」11名、「遊び型」3名、「マイペース型」4名、「脱連帯型」8名であった。単元後では、「連帯型」14名、「遊び型」4名、「マイペース型」2名、「脱連帯型」6名となった。移行した生徒は、「マイペース型」から「連帯型」へ3名、「遊び型」から「連帯型」への1名、「脱連帯型」から「遊び型」へ2名、「連帯型」から「マイペース型」へ1名であった。（図2）

表5 授業前後の高揚感得点

	授業開始時		授業終了時	
	平均	SD	平均	SD
2回目	14.5	5.57	16.3	4.24
3回目	16.7	4.30	18.4	2.08
5回目	16.3	4.12	17.6	3.17
6回目	15.7	4.61	17.2	3.35
Ave	15.79	4.650	17.37	3.210



図2 授業実践前後の類型の変化

③ 高揚感と体育適応感の関係

全授業後の高揚感得点の平均と「体育適応感」，「体育適応」，「連帯志向」の各項目との相関関係を調べた。その結果，「体育適応感」では相関係数が 0.579，「連帯志向」では相関係数が 0.390，「体育適応」では相関係数が 0.709 という結果であった。

(図 3, 図 4, 図 5)

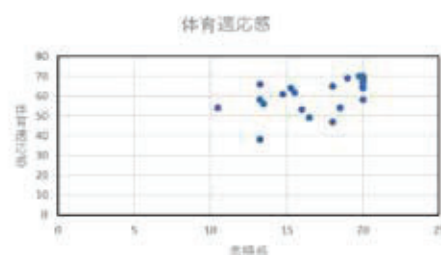


図 3 高揚感と体育適応感の関係

(5) 考察

本授業実践では，ジグソー学習による生徒相互での教え合いを意図した授業を行った。授業の中で教え合いを重ねることで，お互いの気持ちを思いやる言葉掛けができるようになったり，教え方もジェスチャーや実際に演示しながら伝えたりする姿も見受けられた。また，上手にできる生徒が，上手にできない生徒や体育を苦手とする生徒にできるようになってもらいたいと言葉掛けをするなど，生徒同士の関係性に変化が見られた。澤¹⁰⁾は，教師や受講者同士の関わりが多い授業によって，お互いを尊重し合える学習集団になることや教師と受講者，受講者同士の関わりや学びあいを多く取り入れた社会的相互作用の多い授業づくりによって，体育を楽しみと感じることができると述べている。高揚感の上昇には，生徒相互が認め合える学習集団づくりが必要であり，本授業実践においても同様に，生徒相互にそれぞれの課題や挑戦を認め，励まし合う，支え合うことで，体育の楽しさとなり高揚感を高めた可能性が窺えた。

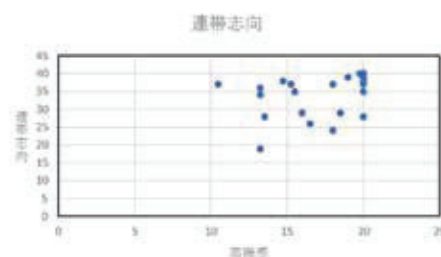


図 4 高揚感と連帯志向の関係

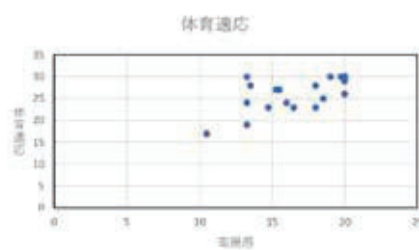


図 5 高揚感と体育適応の関係

単元実施前の適応類型を見ていくと，「連帯志向」が高い生徒が 14 名，低い生徒が 12 名と授業を受けていた生徒の約半数ずつに分かれる結果となった。この要因として，新型コロナウイルスの影響で，ペア・班学習に制限があったことが生徒の「連帯志向」に影響した可能性がある。また，「体育適応」の低い生徒もいた。この設問には，教師に対する項目もあり，本授業実践者である筆者（大学院生）が授業を担当したということも影響を与えた可能性がある。

単元実施前後での適応類型の移行を見ると，「マイペース型」から「連帯型」へ 3 名，「脱連帯型」から「遊び型」へ 2 名，計 5 名の生徒が「連帯志向」を向上させており，本授業実践において，生徒間の関係性づくりに効果があったと言える。これは，ジグソー学習を用いることで，教え合い・支え合いに焦点化でき，生徒同士の関わり合いが増加することで信頼関係の構築が促進した可能性がある。一方で，「連帯型」から「マイペース」に移行する生徒も見られた。本授業実践において，ペアでの学習を中心とし行っていたが，クラス替えが行われてから間もないことや互いの目標が違うこと等が影響し，「連帯志向」の評価を下げた可能性もあり，そのような生徒に対し，教師からの言葉掛けや生徒同士の関係性を深める手立てを用意する等の対応や授業準備を行う必要性がある。

高揚感と「体育適応」との相関関係から，本授業実践におけるジグソー学習が生徒の発達段階に合った内容であったことから高揚感を高めた可能性がある。教え合い・支え合うことで失敗しても励ましてもらえたり，できなかったことを仲間同士で教え合ったりする学習を行うことで生

徒同士だけでなく、学習内容にも適応することができる。相澤ら（2014）は、運動習慣者となるためには、学校教育において、運動特有の楽しさ・喜びを頭と体で知っておくことが不可欠と報告している¹¹⁾。このことから、「体育適応」を高めることで運動をする楽しさや共に学びあい・支え合うことでできるようになるという喜びを体育授業で享受することができると思う。

本授業実践を通じて、体育授業における快感情享受に向けて、生徒間の関係性づくりが必要であることが分かった。生徒がお互いを認め合い、支え合える関係になることで、安心・安全な授業を行うことができる。そのためには、生徒間の関係性づくりを意図した授業を継続することが大切である。生徒が安心・安全な環境で体育授業を楽しむ経験を重ねることで、生涯にわたって運動を継続したいという思いの醸成につながると考えている。

4 実践Ⅱ

実践Ⅱでは、スポーツ経験がない生徒でも主体的・積極的に参加できる授業づくりを意図した授業を行った。

(1) 実践対象及び時期

2023年8月23日から9月7日にかけて、実習校である弘前市立A中学校第2学年70名（男子34名、女子36名）を対象に全8時間でE球技（ネット型）：「インディアカ」を行った。

(2) 授業実践の内容

本授業では、すべての学年で共通してゲーム中心の授業展開で行った。「インディアカ」は、バレーボールとバドミントンを融合させた競技であり、ボールとシャトルを融合させたようなインディアカ（**図6**）を手で操作することから、比較的に操作が容易であると考えた。そこで本授業では、技術的指導に重きを置かず、ゲーム中心としてゲームの中で必要な技術に着目させ、ゲーム内での技能習得を意図した。授業概要を表6に示した。

第1～5回では、ゲームの考え方について学習できるように意図した。第2回では、「失点するのはボールがコート上にあるとき」ということを伝え、自陣のコートからはやくボールを相手コートに返すように指示した。また、ルールも一発で返すように設定し、ボールをはやく返すという意識を持てるように意図した。第3、4回では、コート図を記したワークシートを活用し、相手の返球や守備位置などを視覚的に捉えられるようにした上で、ゲーム理解を進めることができるようにした。第3回では、相手の返球がコート上のどこに返ってきやすい傾向があるのか、第4回では、相手がコート上のどこに位置して守っているのかを記入させ、ワークシートを元に対策を考えさせた。第5回からは、4回以内でボールを返すというルールに変更した。授業が進む中で、一発返しでは返球がネットを越えない場面やボールが相手コートに落ちず得点に繋がらない場面が増えてきた。これらのミスを減らすこと、より効率よく得点を取ることを目指すために、返球回数を増やし、ネット際からの攻撃を増やすことを目指した授業を行った。第6回では、授業冒頭でバレーボールの授業で学んだローテーションというルールについて、「ローテーションはする必要はあるのか？」という問いを生徒に投げかけ授業を始めた。その上で、それぞれが得意なこと、チームに貢献することができることを考えさせ、チーム内での自己の役割を決定させ、自分の仕事を果し、チームに貢献することを意識させた。チームの役割について、教員から「攻撃専門」、「守備専門」、「作戦を立てる」などの役割を例示し、生徒に役割を考えさせ、自己の役割を決定させた。第6回以降は、これまで学んだことを基に作戦を立てたり、相手の作戦に応じて作戦を立てたりするなど、これまでの



図6 インディアカ

授業内容との系統性を意識し、授業を展開した。また、作戦を立てる際は、前時で使用していたコート図を描いたワークシートを活用させた。

表 6 第 2 学年の授業概要

時		ねらい	題材	授業の流れ
1	導入	ボールに慣れよう	オリエンテーション	ガイダンス チーム決め 試しのゲーム
2		ボールを返そう	ゲームの考え方① クラス内ゲーム	準備運動 一発返しゲーム
3	展開①	ボールを落とさないようにしよう	ゲームの考え方② クラス内ゲーム	準備運動 説明 一発返しゲーム① 傾向と対策 一発返しゲーム②
4		相手が取りにくい返球をしよう	ゲームの考え方③ クラス内ゲーム	準備運動 4回返しゲーム① 傾向と対策 4回返しゲーム②
5	展開②	近くからボールを返そう	ゲームの考え方④ クラス間ゲーム	準備運動 4回返しゲーム① 傾向と対策 4回返しゲーム②
6		チームに適した作戦を考えよう	役割取得 クラス間ゲーム	作戦を考える 準備運動 4回返しゲーム① 傾向と対策 4回返しゲーム②
7		相手の作戦に応じて作戦を考えよう	役割取得、変化 クラス間ゲーム	前時の課題把握 作戦会議 ゲーム
8	まとめ	まとめ	ふりかえり	前時の課題把握 作戦会議 ゲーム

(3) 授業の効果検証内容

① 体育授業における高揚感享受

内容は実践 I に記載している。

② 運動セルフ・エフィカシー

内容は基礎データ収集に記載している。

(4) 分析及び倫理的配慮

量的データの検討は、高揚感について、各授業の前後得点、授業全体の平均得点の比較を対応のある T 検定を用いて検討した。高揚感と運動 SE の関係を検討するために、全授業後の高揚感得

点の平均と単元後の運動 SE 得点とで回帰分析を行った。量的分析の統計処理については、Excel を使用し、すべての統計的検定における有意水準は5%未満とした。

倫理的配慮として、調査対象校は筆者が所属する教職大学院の協力実習校であり、事前に調査の目的を説明し承諾を得た上で行った。また、調査対象者には、事前に口頭と Web アンケート内にて研究の内容や目的、成績への影響がないことを十分に説明し、了解を得た上で回答させた。

(5) 結果

高揚感について、各授業前後の得点及び授業全体の平均得点の比較を対応のある t 検定を用いて検討したところ、6, 7 時間目以外の授業において有意な関係が認められた。(表 7)

高揚感と運動 SE の関係について、Pearson の積率相関分析を行い、図 7 に回帰直線及び決定係数を示した。その結果、有意な関係が認められ ($p < .05$)、両者に中程度の相関関係が認められた ($r = .34$)

表 7 高揚感の比較

	授業前		授業後		t値	P
	Mean	SD	Mean	SD		
1時間目	15.50	24.40	16.72	17.24	2.01	0.03*
2時間目	15.31	23.24	17.63	16.37	2.01	0.00*
3時間目	15.50	24.40	17.33	14.91	2.01	0.00*
4時間目	16.03	21.55	18.35	8.71	2.01	0.00*
5時間目	15.99	21.60	17.98	10.17	2.01	0.00*
6時間目	16.25	19.92	16.50	23.34	2.01	0.62
7時間目	15.71	25.60	16.61	19.36	2.01	0.09
8時間目	15.81	25.53	17.82	17.15	2.01	0.01*
全体	15.78	19.99	17.37	10.02	2.01	0.00*

n=54, *p<.05

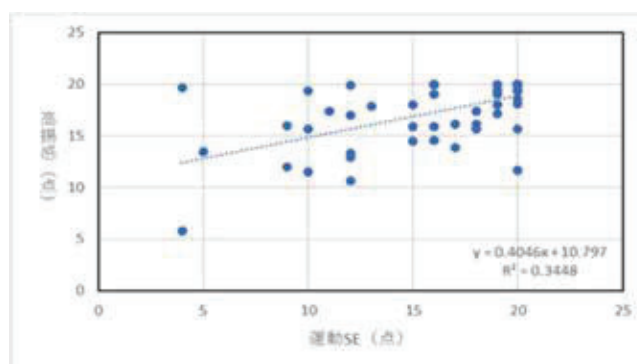


図 7 高揚感と運動 SE の推移

(6) 考察

高揚感の享受について、6, 7 時間目以外の授業では高揚感得点の向上が認められた。その要因として、ニュースポーツを取り扱ったことや生徒一人一人が自己の役割を持ちながら授業に参加することができたことで高揚感が高まった可能性がある。ニュースポーツの特性として、ルールや技術の習得が容易で誰でも気軽に取り組むことができ、生徒の運動嫌いや苦手意識を抑制するという効果が期待でき¹²⁾、運動が苦手な生徒でも積極的に参加することができたり、容易に技能を習得することができたりする経験を得ることができたことによって、高揚感の享受につながった可能性がある。また、ゲーム中心の授業展開の中で、相手の傾向を把握して生徒同士で話し合う場面を多く設けたことで、生徒たちが協力しながら授業を進めることができたことも高揚感の享受につながった可能性がある。澤 (2017) は、教師や受講者同士の関わりが多い授業によって、お互いを尊重し合える学習集団になることや教師と受講者、受講者同士の関わりや学びあいを多く取り入れた社会的相互作用の多い授業づくりによって、体育を楽しみと感じることができると述べている¹⁰⁾ ことから、ゲーム中心の授業展開の中で、生徒同士が作戦を話し合ったり、自チームや相手チームの傾向から対策を講じるために話し合ったりすることによって体育授業を

楽しいと感じ高揚感を高めた可能性がある。

一方で、6, 7 時間目で有意な関係が認められなかった。その要因として、クラス間の人間関係が影響している可能性がある。授業の前半ではクラス内でゲームを行っていたが、授業後半ではクラス間でゲームを行った。その際に、クラス間での人間関係が形成されていないことが窺えるような言動が生徒から見られた。そのため、人間関係が形成されているクラス内ゲームに比べると、クラス間ゲームの方が楽しさを感じることができなかったのではないかと考える。中学生は心と体が大きく成長する年代である。そのため、今後は発達段階に合った指導について検討していく必要がある。多様性理解や他者の尊重、感情コントロールなど体育授業だけではなく、他教科と連携しながら生徒の資質・能力の育成に努めていくことが求められている。

高揚感と運動 SE の関係について、今回は 1 単元のみでの検討であったが、体育授業において高揚感を体験することで、運動 SE を高めるという傾向が窺えた。この結果について、実施時期の気候が大きく関係しているのではないかと考える。授業実践を行った時期は、弘前市内でも 37°C を記録する猛暑の中での実践となった。そのため、休憩を多く設定するなど、生徒の安全管理を重視して授業を行ったことが、高揚感と運動 SE の関係にもわずかながらに影響を与えたと考える。大平ら (2016) は、否定的感情を低減するような学習環境を整えることで、運動 SE を高めることができると報告している⁵⁾。今回の授業環境は、否定的感情を低減する環境とは言えないが、そのような環境下でも生徒の安全管理を行いながら、生徒に高揚感を享受することができる授業づくりについて、今後は検討していく必要がある。

総合的な検討として、運動 SE を高めるためには 1 単元での授業で完結せず、小・中・高の体育授業の中で系統的に高揚感を享受していく必要がある。成人後の運動習慣は、過去の運動経験による、運動に対する好意度が影響することが報告されており¹³⁾、運動習慣者となるためには、学校教育において、運動特有の楽しさ・喜びを頭と体で知っておくことが不可欠との報告¹¹⁾からも、学校教育における体育授業が児童・生徒の健康生活に与える影響は非常に大きい。このような役割を持つ体育授業の在り方について、今後は検討していく必要がある。

5 成果と課題

本研究では、運動の習慣化実現に向け、体育授業における高揚感享受を通し、肯定的感情や運動 SE の向上を意図した授業づくりを行い、生徒の快感情享受についての効果検証及び授業改善を行った。

事前データ収集を通じて、A 中学校の生徒が体育を楽しい・楽しくないと感じる要因について知ることができ、3 つの授業づくりの視点を挙げることができた。

実践 I を通じて、体育授業においてジグソー学習を活用することで、生徒同士での教え合い・支え合いの場面が増え、体育授業において高揚感を享受することができることが明らかとなった。

実践 II を通じて、体育授業でニュースポーツを取り扱うことで、多くの生徒が「できる」を体験することができたり、運動が苦手な生徒でも積極的に参加したりすることができることが明らかとなった。

本研究では、生徒の現状を明らかにした上で、高揚感の享受を意図した授業づくりに取り組んだ。その中で、生徒同士が教え合ったり、支え合ったりする授業を展開し、協働的な学習を進めていくこと、ニュースポーツなどを取り扱い、運動が苦手な生徒でも積極的

に参加できるようにすることで、高揚感の享受に繋げることができると明らかとなった。生徒の体育授業に対する思いや願いを把握し、その思いや願いに寄り添った授業展開を継続的に行うことで、運動 SE を向上させ、運動習慣の獲得につなげることができると考える。

今後は、研究成果を活かし、多くの生徒が体育授業において高揚感を高め、肯定的感情や運動 SE 向上に繋がり、運動習慣の獲得に繋がる様日々精進していきたい。

6 謝辞

本研究にご協力いただいた弘前市立 A 中学校校長先生はじめ教職員の皆様並びに生徒の皆さんに心より感謝申し上げます。

7 引用参考文献

- 1) 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 文部科学省, 東京
- 2) 鈴木宏哉 (2009) どんな運動経験が生涯を通じた運動習慣獲得に必要なか?: 成人期以前の運動経験が成人後の運動習慣に及ぼす影響. 発育発達研究, 41 : 1-9.
- 3) 古川冬真・益川満治 (2022) 大学生の運動習慣に与える運動セルフ・エフィカシーの影響—過去の体育授業における高揚感の享受との関連—, 弘前大学教育学部紀要, 128 : 45-50.
- 4) 荒井弘和 (2010) 大学体育授業に伴う一過性の感情が長期的な感情および運動セルフ・エフィカシーにもたらす効果, 体育学研究, 55 : 55-62.
- 5) 大平誠也・荒井弘和 (2016) 小学校体育授業に伴う一過性の感情の効果: 長期的な感情と身体活動セルフ・エフィカシーとの関連, 発育発達研究, 70 : 27-35.
- 6) 岡浩一郎 (2003) 中年者における運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係, 日本公衆衛生雑誌, 50 : 208-215.
- 7) 石井悦夫 (2020) ジグソーメソッドによる保健体育科の授業づくり. 神奈川大学心理・教育研究論集, 47 : 255-270.
- 8) 荒井弘和・竹中晃二・岡浩一郎 (2003) 一過性運動に用いる感情尺度-尺度の開発と運動時における感情の検討-, 健康心理学研究, 16 (1) : 1-10.
- 9) 佐々木万丈 (2003) 体育の授業に対する適応: 中学生の場合. 体育学研究, 48 (2), 153-167.
- 10) 澤聡美 (2017) 楽しい体育授業の満足度に影響する要因. 富山大学人間発達科学部紀要, 11 (3), 31-37.
- 11) 相澤勝治・斎藤実・久木留毅 (2014) 大学生における運動習慣の実態調査, 専修大学スポーツ研究所紀要, 37 : 35-41.
- 12) 高瀬博 (2001) ニュースポーツに関する一考察 (2) 母体スポーツによる分類とその特徴. 関東学園大学紀要, 9 : 41-52.
- 13) 清水紀宏 (2002) 生涯スポーツ設計のための学校経営, 体育科教育, 50 (1) : 30-33.